13.020 Lasane s cuketou
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
cuketa čerstvá	4,00	2,60	5,50	3,60	6,50	4,20	7,50	4,80
olej	1,00	1,00	1,50	1,50	1,90	1,90	2,00	2,00
lasane	2,50	2,50	3,00	3,00	4,00	4,00	5,00	5,00
múka hladká	0,80	0,80	1,00	1,00	1,30	1,30	1,50	1,50
mlieko	7,00	7,00	9,00	9,00	10,00	10,00	12,00	12,00
soľ	0,10	0,10	0,15	0,15	0,17	0,17	0,20	0,20
rajčiaky	4,00	3,60	5,00	4,50	6,50	5,85	8,00	7,20
oregano sušené	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02
cukor kryštálový	0,05	0,05	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20
cesnak	0,10	0,09	0,10	0,09	0,15	0,13	0,20	0,18
syr tvrdý	2,50	2,50	3,00	3,00	4,00	4,00	5,00	5,00
hmotnosť porcie v g	170		220		280		340	

Receptúra

Výrobný postup

Umytú, očistenú cuketu pokrájame na kocky a opražíme na časti oleja, pridáme očistený prelisovaný cesnak, podusíme, pridáme na drobno pokrájané, ošúpané rajčiaky, dochutíme soľou, cukrom, oreganom. Z hladkej múky, oleja a mlieka pripravíme bešamel, osolíme. Lasane podľa návodu povaríme v slanej vode podľa návodu, opatrne vyberieme, prepláchneme studenou vodou, necháme odkvapkať. Na olejom vymastený pekáč uložíme uvarené lasane. Na prvú vrstvu dáme zmes z cukety s rajčiakmi, bešamel a nakoniec strúhaný syr. Vrstvy opakujeme aspoň 3 – krát. Na poslednú vrstvu lazaní nanesieme tenkú vrstvu bešamelu, ktorú posypeme strúhaným syrom. Pečieme vo vyhriatej rúre približne 30 minút do zlatista.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	1473	353	13,31	18,3	6,1	32,2	2,4	348,1	1,7	0,172	0,3	0,3	13,9	1,1

B	1907	458	16,28	25,1	9,2	39,8	2,9	427,4	2,2	0,215	0,4	0,3	18,0	1,4
C	2459	590	20,97	32,1	11,6	51,8	3,8	543,0	2,7	0,276	0,5	0,4	22,5	1,8
D	2905	697	25,84	36,3	12,3	63,5	4,6	670,7	3,3	0,340	0,6	0,5	27,1	2,2